

9 MANIEREN WAAROP LAURIERBLADEREN JE GEZONDHEID VERBETEREN

(BRON: [HTTP://LIJSTVERSE.NL/WIEROOK-MAKEN-LAURIERBLADEREN-VERBRANDEN/?UTM_SOURCE=VIRALMUNDO&UTM_MEDIUM=RELATEDV&UTM_CAMPAIGN=LAURIERM](http://lijstverse.nl/wierook-maken-laurierbladeren-verbranden/?utm_source=viralmundo&utm_medium=relatedv&utm_campaign=lauriervm))

Als je ooit een rustgevende ruimte zoals een yoga studio bent binnengegaan, zul je wellicht opgemerkt hebben dat deze plekken vaak een bepaalde geur hebben. Deze geur maakt die plek extra bijzonder en dit geeft je gewoon een goed gevoel. Maar waar komt dit door? De kans is groot dat de dampen van laurierblaadjes tot deze stemming leiden.



De blaadjes van laurier worden niet alleen gebruikt voor het koken, maar hebben nog veel meer interessante gebruiksmogelijkheden. De geur van laurier heeft namelijk een positieve werking op ons lichaam. Zo gebruikten de Romeinen en Grieken al laurier vanwege de genezende eigenschappen van het kruid. Maar hoe pas je het kruid laurier toe? En welke andere eigenschappen heeft het? In dit artikel laten we een aantal manieren zien om laurierbladeren voor je gezondheid te gebruiken.

1. LAURIER TEGEN DIARREE

Bijna elk mens krijgt wel eens te maken met darmproblemen. Of het nu chronisch lijkt, of maar af en toe optreedt na het eten van specifieke producten, we hebben er allemaal wel eens last van.



Omdat ik er van overtuigd ben dat je heel veel gezondheidsklachten zelf kan oplossen door je levensstijl aan te passen, ben ik op zoek gegaan naar een oplossing voor darmproblemen. Uiteindelijk heb ik die oplossing gevonden in laurier. Laurier stopt de groei van bacteriën die tot diarree leiden. Behalve de laurierbladeren zou ook de schors en de vruchtjes van laurier kunnen worden gebruikt tegen aandoeningen die met diarree gepaard gaan. **Lees verder op de volgende pagina om te zien hoe laurierblad kan helpen bij de bestrijding van keelpijn en andere kwaaltjes.**

2. LAURIERTHEE

Wist je al dat het drinken van laurierthee je goed kan helpen om van die vervelende keelpijn of een neusontsteking af te komen? Laurierthee komt van de weldadige plant laurierblad en dit is een aromatisch en bitter kruid.



Thee van laurierbladeren wekt je eetlust op en bevordert je spijsvertering. Laurierthee helpt verder uitstekend tegen afters, tandpijn en griep. Ook verlicht laurierthee je keel bij keelpijn en bronchitis. Laurierthee zet je simpel door drie tot vier gedroogde blaadjes in een mok en kop te doen en door hier heet water op te gieten. **Lees op de volgende pagina hoe laurier een probleem kan oplossen waar velen van ons last van hebben...**

3. LAURIER HELPT BIJ HET STOPPEN MET ROKEN

Iedereen die rookt weet hoe moeilijk het is om te stoppen met roken. Hulpmiddelen om te stoppen met roken zijn er genoeg, zoals nicotine vervangende behandelingen als kauwgom, pleisters, en zelfs nicotine neusspray en inhalators. Wat veel mensen echter niet weten, is dat er veel kruiden beschikbaar zijn die helpen bij het stoppen met roken, waaronder laurier.



Dit kruid zal je behoefte naar een sigaret verminderen en het verzacht de bijwerkingen die optreden als gevolg van nicotinegebrek. Je kunt bijvoorbeeld laurierdrop eten of laurierblaadjes verbranden en de geur inademen om van de drang naar een sigaret af te komen.

4. VERBRAND LAURIERBLAADJES OM TE ONTSTRESSSEN

Als je gestresst of in een negatieve bui bent, verbrand dan simpelweg een stuk of 7 laurierblaadjes in een brandvrij schaalje of wierookbrandertje in je kamer. Na 10 minuten betreed je de kamer opnieuw en zal de geur je doen kalmeren. Tevens zullen je spieren relaxter aanvoelen en je geest zal helemaal tot rust komen.



Je kunt een wierookkooltje gebruiken dat eerst wordt aangestoken. Zorg dat de laurier goed droog is, zo verbranden de blaadjes snel zonder extra hulpmiddelen. Probeer het maar eens! Blijf er wel altijd bij en laat kinderen er niet mee experimenteren. Het is verstandig om een grote asbak of wierookpot te gebruiken.

5. LAURIEROLIE ALS PIJNSTILLER

Laurierblaadjes werken niet alleen rustgevend, maar ook pijnstillend en hebben meerdere eigenschappen voor medische toepassingen. De essentiële olie van laurier bevat een stofje dat goed is voor de luchtwegen.



Laurier etherische olie wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; verkoudheid, griep, voorhoofdsholte ontsteking, virusinfecties, futloos haar, vet haar, bronchitis, keelpijn, gebrek aan eetlust, flatulentie, zenuwpijn, verrekkingen, spier- en gewrichtspijn. Het gebruik ervan is gemakkelijk; zonder druk uit te oefenen wrijf je de zieke plaatsen behoedzaam in. De olie wordt vloeibaarder en dringt in de huid. Je kunt laurierolie kopen bij sommige biologische winkels en drogisten.

6. LAURIER BIJ DIABETES

Als je elke dag laurierthee drinkt dan zullen de bloedsuiker-, triglyceriden en cholesterolniveaus dalen. Hierdoor is laurier erg goed voor mensen met diabetes. Tevens zullen hart- en vaatziekten minder voorkomen bij diabetespatiënten. Hart- en vaatziekten zijn namelijk een bekende complicatie van diabetes.



Dit is bekend geworden naar Pakistaans onderzoek wat voor het eerst gepubliceerd was op een congres in Washington in 2007. Echter zullen er nog meer onderzoeken moeten plaatsvinden wil de wetenschappelijke gemeenschap laurier daadwerkelijk als geneesplant bij diabetescomplicaties inzetten.

7. LAURIER IN BAD

Het toevoegen van laurier aan het badwater kan ook heerlijk zijn. Om je spieren te ontspannen, neem je een bad met een eetlepel azijn en een handjevol laurierblaadjes. Dit kun je overigens ook met andere kruiden doen, zoals munt, duizendblad of rozemarijn.



Zo kan het verrassend zijn wat je in je keuken of tuin vindt. Misschien ontdek je wel een kruid dat je ontzettend lekker vindt in bad. Zo heeft laurier een desinfecterende werking en zijn muntblaadjes verfrissend.

8. LAURIER IN ETEN

Laurierbladeren zijn weliswaar eetbaar maar vrijwel niemand doet dat. De smaak komt prima vrij als je ze meekookt in een saus. Er worden alleen gedroogde laurierbladeren gebruikt. Over het algemeen geven gedroogde bladeren hun smaak aan water beter af.



Je kunt laurierblad door een stampot, saus, marinade, tomatengerechten en in groenten-in-zuur doen. Laurier haal je na bereiding uit het gerecht. Een andere gebruiksmogelijkheid is om laurierthee te drinken. Van drie of vier laurierbladeren kun je een prima thee zetten.

9. BESTRIJDT VIEZE GEUR IN HUIS

Als er een nare tabaksgeur of andere vieze geur in huis hangt, kan je die weg krijgen door laurierblaadjes op een schoteltje te verbranden. De lucht is in een mum van tijd weer fris.



Zoals je hebt gezien zijn laurierblaadjes op onwijs veel manieren te gebruiken. Wij van Lijstverse houden ervan om ieders leven beter te maken, dus heb je iets aan deze tips gehad, vergeet deze lijst dan niet te delen met je vrienden op Facebook. Vooral degenen met veel stress- en pijnklachten zullen veel aan deze tips hebben. Door dit artikel te delen weet ik zeker dat jij minstens één vriend hiermee zult helpen. En is dat geen fijne gedachte?